

# Inteligencia emocional

Tema 6&7 Curso: Desarrollo/ Autores múltiples / Resumen actualizado 2025/ Por Alexia Rosas

## Definición de la emoción

Def. Es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos:

### La respuesta emocional (son 3 componentes):

- La experiencia subjetiva: Cada persona experimenta una emoción según su manera de ser, carácter, temperamento o forma de percibir las cosas.
- La respuesta fisiológica: Son las reacciones físicas de la emoción, como acelerar el ritmo cardíaco, sudor, etc, controlado por el sistema nervioso.
- La respuesta conductual: Es la expresión real de la emoción. Es la interpretación de la emoción con la personas que nos rodean y sobre cómo nos comportamos.

### Funciones de las emociones (son 3 según Reeve)

Función Adaptativa	Función Social	Función motivacional
Preparar al organismo para ejecutar una conducta (regular energía, acercarse, alejarse, etc)	<p>Predice el comportamiento de las personas (visualizar el de los otros y mostrar el nuestro)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita interacción social y la comunicación</li> </ul> <p>Por la expresión facial y movimiento de la postura y expresión verbal</p>	<p>Movilizan al individuo hacia comportamiento y toma de decisiones.</p> <p>(Las emociones generan que hagamos acciones llamadas "conductas motivadas")</p> <p>Ejm: Tristeza → llorar</p>

## Emociones básicas:

- ❖ Ira: Emerge en situaciones de frustraciones u ofensivas
  - Función: Preparación para situaciones ofensivas (Destrucción/agresividad)
- ❖ Asco: Marcada aversión producido por algo desagradable o repugnante
  - Función: Genera rechazo y disgusto ante una situación.
- ❖ Desprecio: Sensación de falta de respeto o reconocimiento por trato injusto
  - Función: Crear distancia y romper cercanía con personas
- ❖ Miedo: Sensación de aprehensión por la percepción de peligro, amenaza/dolor
  - Función: Protección y supervivencia
- ❖ Tristeza: Decaimiento de estado de ánimo, reducción de nivel de energía.
  - Función: Nueva reintegración personal (tomarnos un tiempo para reunir energía y volver con todo)
- ❖ Alegría: Evaluación de situación favorable, disminución de estado de malestar
  - Función: Nos vuelve atractivos (reproducción) y motiva en la vida.
- ❖ Sorpresa: Reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño
  - Función: Permite explorar el entorno y preparar para lo imprevisto

## Definición de INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre las emociones y de regular las emociones de UNO MISMO y en los DEMÁS. (Salovey, 1990)

## Competencias de la inteligencia emocional (son 5)

1. Conocimiento de las propias emociones: Autoconocimiento
2. Capacidad para controlar las emociones: Autocontrol
3. Capacidad de motivarse a uno mismo: Automotivación
4. Reconocimiento a emociones ajenas: Empatía
5. El control de las relaciones interpersonales: Relaciones interpersonales